

NUEVO COLECCIONABLE
Hoy: Tacacho con cecina

el Popular

Sábado 14 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.932

Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25

VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

IRÁN RESPONDE Y BOMBARDEA ISRAEL. CRECE LA TENSIÓN Y EL MUNDO TEME ESCALADA

PÁGINA 4

AYATOLÁ ALI JAMENEÍ (LÍDER DE IRÁN)

AMENAZA DE GUERRA NUCLEAR

- Decenas de misiles balísticos fueron lanzados a Tel Aviv causando heridos y destrucción.
- Iraníes están cerca de obtener armas nucleares y utilizarlas en respuesta a ataques.

MATA A COLEGA

- Policía hampón asesina a suboficial en operativo contra criminales. PÁG. 2

TUVO QUE PAGAR

- Leonard abonó 23 mil soles a Karla sino la iba a pasar mal. PÁG. 8

AGENTE MURIÓ EN ENFRENTAMIENTO CON BANDA DELICUENCIAL EN SJL

Policía mata a su colega

✚ Ataque, que también dejó tres heridos, fue cuando se hacía seguimiento a criminales.

✚ Mal policía trabajaba en comisaría Santa Elizabeth.

LA BALACERA SE DESATÓ EN PLENA CALLE CUANDO LOS CRIMINALES VIERON A LA POLICÍA.

Un efectivo policial del Grupo Especial contra el Crimen Organizado (Grecco), murió al ser atacado por un policía en actividad, quien sería miembro de una banda criminal.

El incidente ocurrió la noche del miércoles en el asentamiento humano La Pinela, en el distrito de San Juan de Lurigancho, en un enfrentamiento durante una operación de inteligencia del grupo especial policial, que investigaba al suboficial, Ángel Paul Galicia (26), por presuntamente estar involucrado en hechos delictivos.

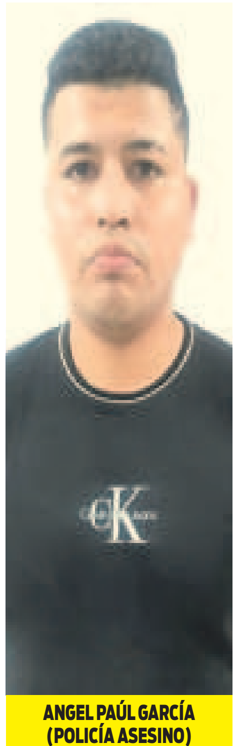
Según los testigos, cuatro agentes estacionaron su vehículo a la altura de la cuadra 3 de la calle Los Escritores, frente a una licorería, para monitorear a un grupo de tres personas, quienes al notar la presencia policial desataron la balacera.



JULIO CÉSAR CALDERÓN (FALLECIDO)

Durante el enfrentamiento el suboficial de tercera Julio César Calderón (24), de la unidad Grecco, recibió impactos de bala en el abdomne, por lo que fue trasladado al hospital de Canto Grande, donde falleció poco después.

Los otros tres agentes que resultaron heridos fueron identificados como Alejandro Requejo Carranza, Modesto Rodríguez Pereda y Jhonny Benancio Valentín. Todos ellos fueron llevados inicialmente al Hospital de Canto Grande para luego ser derivados a nosocomio de la Policía.



ANGEL PAÚL GARCÍA (POLICÍA ASESINO)

POLICÍA CORRUPTO

La Policía detuvo a tres presuntos delincuentes, uno de los cuales se trata del suboficial de la Policía Nacional, Ángel Paul Galicia, quien fue el que abrió fuego que cegó la vida de su colega.

El agente detenido, quien laboraba en la comisaría de Santa Elizabeth, era investigado por estar presuntamente vinculado con bandas criminales y por abastecerles de armas.

Familiares del policía fallecido señalaron que fue enviado sin la dediba protección, sin chaleco antibalas y sin su pistola de reglamento, ya que el arma que tenía era personal.

ACUSADO DE ABUSAR Y ROBAR PASAJERAS

Atrapan taxista



TAXISTA SE REGISTRÓ EN APLICATIVO CON OTRA IDENTIDAD.

La Policía capturó ayer en horas de la mañana a un taxista, identificado como Víctor Rivera Valencua, acusado de abusar sexualmente y robarle a pasajeras por aplicativo de InDrive en el distrito de San Juan de Lurigancho.

El taxista en cuestión tenía a una orden de detención preliminar por el delito de violación en contra de una mujer persona con incapacidad que era una de sus pasajeros. Luego de esta lamentable situación, el presunto violador fue detenido por las autoridades policiales del distrito.

Según detallaron los agentes del Depincri San Juan de Lurigancho 2, Rivera Valencia se había registrado en una plataforma de taxi por aplicativo de InDrive con otra identidad. (Freddy Walker)

SUFRIÓ CORTES EN EL CUELLO Y EL ROSTRO

Asesinan reciclador



SUPUESTOS AMIGOS LO ATACARON.

Un reciclador fue asesinado por supuestos amigos mientras bebía alcohol en el distrito de San Juan de Lurigancho. Las autoridades confirmaron que el hombre tenía cortes en el cuello y la cara.

Según la Policía, la víctima, identificada como Jonathan Quispe Cahuana, se encontraba conversando con tres personas mientras bebían licor. Pero de un momento a otro surgió una discusión mientras tomaban y los agresores le cortaron el cuello y la cara al sujeto sin piedad. (Freddy Walker)

el Popular
Sábado 14 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.932
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

POLICÍA INTERVINO A CUATRO DELINCUENTES EN LA MOLINA

Capturan banda que se dedicaba al robo de casas

✚ Hampones vulneraban sistemas de seguridad.

Freddy Walker y Rosa Quincho

Agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) capturaron a cuatro delincuentes de una presunta banda criminal dedicada al robo de casas en el distrito de La Molina.

Durante el operativo, el coronel PNP Juan Carlos Montúfar, detalló el modus operandi que ejecuta el grupo delincuencial. "Tenían placas falsificadas, herramientas para vulnerar los sistemas de seguridad de las viviendas, tenían hasta plásticos cortados para abrir puertas", señaló.

Montúfar indicó que los criminales venían merodeando la zona desde hace tiempo para poder ingresar a las casas sin levantar sospechas. "Se ha capturado a cuatro delincuentes que desde hace tres meses vienen merodeando esta zona", subrayó.

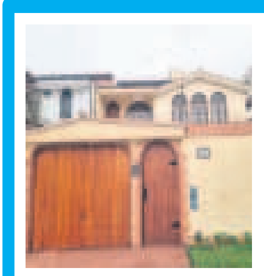
La policía reveló que los hampones fueron identificados como Luis Goñas (25), Jaír Hermosa (24), Kenji Vera (33) y Jerry Rivera (28).

Asimismo, indicaron que "hay una mujer que ha sido identificada y que sería capturada próximamente tras tener relación en los crímenes que ejecutaba esta presunta banda criminal".

En otro momento, Juan Carlos Montúfar, explicó que los criminales colocaban placas de otros vehículos en su auto con lunas polarizadas para no ser identificados durante los robos que ejecutaban en el distrito de La Molina. El bus incautado fue identificado con la placa F2M-291.



CRIMINALES MERODEABAN LA ZONA.



Prontuariados

La mayoría de delincuentes capturados tiene un prontuario delictivo de hace más de 10 años por delitos como robo de celulares, robo agravado, fraude informático, tenencia ilegal de armas, entre otros.

QUEMARON MOTO DE DELINCUENTE

Vecinos hacen justicia

Ante la ola de robos y la inacción de las autoridades, vecinos del distrito de El Agustino decidieron tomar la justicia con sus propias manos.

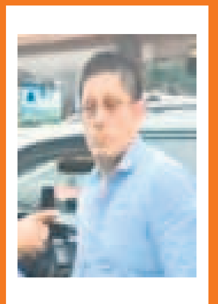
En la Asociación Villa Hermosa, vecinos persiguieron a un delincuente que había robado a un transeúnte. El delincuente que estaba a bordo de una motocicleta cayó en una curva y emprendió la fuga dejando su vehículo.

Los moradores indignados destrozaron la moto y le prendieron fuego, por lo que el vehículo quedó calcinado.

"Ha sido un robo espontáneo, pero siempre pasa esto. Por eso la policía tiene que estar rondando y dando vueltas a cada rato", señaló un vecino.

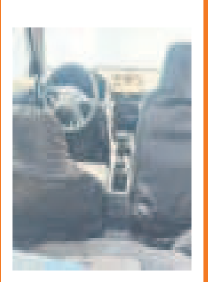
INCIDENTE OCURRIÓ EN EL AGUSTINO.

EN CORTO



CAE PERUANO POR CRIMEN EN EE. UU. HACE 30 AÑOS

Por 30 años Christian Orozco burló a las autoridades de Estados Unidos y Perú, por un crimen en el país norteamericano. Logró huir a Perú y robó la identidad de un oficial miembro de las Fuerzas Aéreas para trabajar en la Corpac. Orozco fue capturado en coordinación con el FBI y será extraditado a USA, donde será procesado en una cárcel de máxima seguridad.



TAXISTA DENUNCIA ROBO EN DEPÓSITO

Un taxista, identificado comoThomas Escalante, denunció un robo de autopartes tras recuperar su vehículo, el cual estuvo en el depósito municipal de Santa Anita durante nueve meses luego de ser multado y remolcado por estar mal estacionado. "Se llevaron mi auto al depósito y me lo desmantelaron por completo, robándome las autopartes del vehículo", declaró a RPP.



MEDIDA QUE PLANTEÓ EL PREMIER NO ES POSIBLE POR AHORA.

ACLARA EL EXJEFE DEL INPE

Traslado de reos a El Salvador no es viable

El exjefe del Instituto Nacional Penitenciario (INPE), Germán Small Arana, aclaró que en Perú hasta ahora no existe ningún convenio con El Salvador para permitir el traslado de reos a cárceles en dicho país.

Arana precisó que la medida anunciada por el premier Eduardo Arana "no va a ser viable por ahora".

"No existe hasta ahora ningún convenio, ningún traslado con El Salvador que permita el traslado, y esto tiene que tener una aprobación posiblemente mayoritaria, pero no va a ser viable por ahora", dijo Arana en declaraciones a Exitosa.

El exjefe del INPE pidió al Gobierno concentrarse en planes que son viables, como la construcción de megapenales en Arequipa e Ica que, que ayudarán al deshacinamiento de centros penitenciarios.



NO HAY NINGÚN CONVENIO.

MÁS RESTOS HUMANOS EN LA ATARJEA

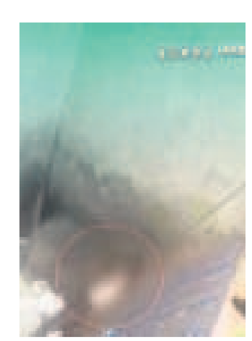
Macabro hallazgo

Un nuevo hallazgo de restos humanos fue reportado en la planta de tratamiento de agua La Atarjea, en el distrito de El Agustino.

Se trataría de una extremidad que correspondería a una mujer cuyo cadáver mutilado fue descubierto en el mismo lugar el pasado lunes 9 de junio.

Según fuentes policiales, la mujer aún no ha sido identificada, presentaba tatuajes en el torso.

Las investigaciones preliminares señalan que los restos pudieron ser arrastrados por el caudal del río Rímac desde zonas aledañas como Ate o Santa Clara, aunque no se descarta que hayan sido arrojados deliberadamente en el lugar.



EXTREMIDAD SERÍA DE UNA MUJER.

BOMBARDEO DE ISRAEL A OBJETIVOS MILITARES Y NUCLEARES DE IRÁN DEJÓ 78 MUERTOS

Peligro de guerra nuclear

✚ Irán respondió con un feroz ataque de misiles a Israel dejando 34 heridos.

AFP



TENSIÓN EN EL MEDIO ORIENTE.

El mundo al borde de una Tercera Guerra Mundial. La tensión en Oriente Medio no hace más que escalar. A la guerra en Gaza y las tensiones en el mar Rojo y Líbano se une ahora el conflicto armado entre Israel e Irán.

Ambos países llevan más de una década intercambiando ataques informáticos, operaciones encubiertas y ofensivas militares, lo que ha desencadenado una lucha sin fin y un aumento de las tensiones que se ha disparado en los últimos años a causa del programa nuclear iraní y el peligro que multitud de países ven en el desarrollo del mismo.

Los expertos anuncian que Irán está cerca de obtener armas nucleares, tiene material para una decena de bombas con uranio enriquecido al 60%. A pesar de los esfuerzos internacionales, las negociaciones nucleares fracasaron, y se teme un rápido desarrollo del arma nuclear iraní que ponga en peligro a las poblaciones mundiales. La propia ONU alertó esta semana del programa nuclear iraní y amenazó con sanciones al régimen.

FUEGO CRUZADO

El conflicto entre Israel e Irán se desbocó ayer con ataques aéreos israelíes dirigidos contra instalaciones nucleares y militares.

El ayatolá Alí Jamenei ordenó el ataque a Israel y advirtió sobre graves consecuencias tras bombardeos a instalaciones iraníes. “El régimen sionista no saldrá ileso de este crimen. El pueblo iraní puede tener la seguridad de que no habrá tregua en este aspecto”, señaló. Irán respondió a los ataques con una ofensiva de drones que las defensas israelíes neutralizaron.

Pasada la medianoche de ayer, Irán lanzó una tercera oleada de misiles contra Israel que hicieron saltar las alarmas en amplias zonas del país y se vieron en el cielo de Jerusalén, donde se escucharon explosiones, sin que por el momento se sepa de las interceptaciones o de que alguno haya caído a tierra.

Al cierre de esta edición, se reportaron al menos 34 personas heridas por el ataque de Irán sobre Israel

78 muertos en Irán

El embajador iraní ante la ONU, Amir Iravani, señaló que los ataques de Israel contra Irán provocaron al menos 78 muertos y más de 320 heridos, la mayoría de ellos civiles. Además indicó que Estados Unidos es cómplice de estos ataques.



VIZCARRA DEJÓ ENTREVER QUE POSTULARÁ A LA PRESIDENCIA.

VIZCARRA TRAS TERCERA INHABILITACIÓN

“Me temen y no me van a doblegar”

Tras recibir una tercera inhabilitación por diez años, esta vez por el cierre inconstitucional del Congreso en 2019, el expresidente Martín Vizcarra no tardó en pronunciarse.

“Me temen y temen a lo que represento, no me van a doblegar. Que el pueblo decida en las urnas, no una mayoría de 3% que a nadie representa”, escribió dejando entrever que postulará en las próximas elecciones.

La primera inhabilitación a Vizcarra fue dictada en abril de 2021 por diez años el Vacunagate. Y la primera fue en en mayo de 2022, fue por cinco años por favorecer a empresas cuando fue ministro del MTC en el gobierno de de Pedro Pablo Kuczynski.

CONGRESISTAS SALUDAN MEDIDA

Justifican inmunidad





SE SALEN CON LA SUYA.

Los congresistas saludaron la aprobación en primera votación para restablecer la inmunidad parlamentaria.

El legislador Fernando Rospigliosi indicó que se ha restituido una medida que existía desde 1823. “La inmunidad parlamentaria es algo que ha existido siempre en el Perú, desde la Constitución de 1823 hasta la Constitución de 1993, solamente fue cambiada por el ‘lagarto’ Vizcarra en el año 2019. Entonces, se ha restituido lo que siempre ha existido en el Perú y en todo el mundo democrático”, señaló.

Por su parte, el congresista Jorge Montoya justificó la medida debido a que varios congresistas tienen múltiples investigaciones fiscales abiertas en su contra. ”La Fiscalía es una bancada más”, dijo.

DIFUSIÓN



CIDH LAMENTÓ APROBACIÓN DE DICTAMEN.

A MILITARES Y POLICÍAS EN LUCHA ANTITERRORISTA

CIDH contra amnistía

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) lamentó la aprobación, en primera votación, el proyecto de ley que propone conceder amnistía a miembros de las Fuerzas Armadas, la Policía Nacional y los Comités de Autodefensa que participaron en la lucha contra el terrorismo entre los años 1980 y 2000.

El organismo internacional indicó que en el caso del Perú son “inadmisibles las disposiciones de amnistía, prescripción o que excluyen de responsabilidad para impedir la investigación y sanción de los responsables de desaparición forzada, tortura o ejecuciones extrajudiciales”.

La aprobación del dictamen, deberá ratificarse en una segunda votación,

HOY VENCE PLAZO PARA QUE TAXISTAS INDEPENDIENTES CUMPLAN NORMA

Multarán desde 15 de julio si no pintas tu taxi de amarillo

✚ La ATU iniciará marcha blanca hasta el 14 de julio, para luego iniciar sanciones.



TAXISTAS DEBEN TOMAR PRECAUCIONES.

Mario Palacios O.

Los taxistas independientes tienen hasta hoy para pintar su unidad de color amarillo. En adelante la ATU fiscalizará que dicha medida se realice de forma gradual y preventiva, orientando a los choferes, para recién el 15 de julio multar a quienes no cumplan con la ordenanza. Esta etapa, denominada marcha blanca, se desarrollará del 15 de junio al 14 de julio. Esto con la finalidad que los conductores cumplan con lo señalado en el reglamento. Buscan así ordenar el servicio y mejorar la experiencia del usuario. Tras finalizar la marcha blanca, se iniciará la fiscalización progresiva en función del último dígito de la placa del taxi. El cronograma de fiscalización será así: últimos dígitos 0, 1 y 2: del 15 de julio al 15 de agosto de 2025. Últimos dígitos 3, 4 y 5: del 16 de agosto al 15 de setiembre de 2025. Últimos dígitos 6, 7, 8 y 9: del 16 de setiembre al 15 de octubre.

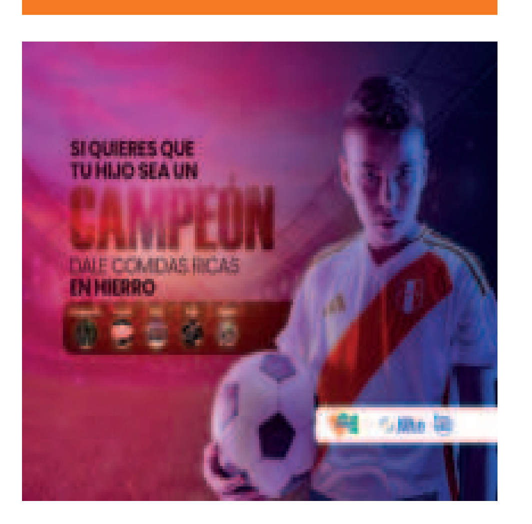
EN CORTO

ANUNCIAN DESVÍO VEHICULAR EN RAMIRO PRIALÉ

La Municipalidad de Lima iniciará la construcción de un bypass de 1.4 km de longitud en el cruce de las avenidas Ramiro Prialé y Las Torres para disminuir los tiempos de viaje y descongestionar esta zona de alto tránsito de Lurigancho-Chosica. Por esta razón, aplicará un plan de desvío vehicular desde la próxima semana. En dicho cruce, Emape construirá dos puentes de 422.62 metros, tres carriles de 3.60 m de ancho por calzada, rampas, muros, sardineles, además de señalización vial.

Aconsejan no viajar al medio oriente

Debido al incidente bélico entre Israel e Irán, el Ministerio de Relaciones Exteriores recomendó a los peruanos que residen o se encuentren temporalmente en el Medio Oriente, hecho que catalogaron como un "deterioro de las condiciones de seguridad". Y a los peruanos que pensaban viajar a esa parte del mundo, les recomendó no hacerlo hasta que a calma vuelva a dicha zona. Entre las recomendaciones están: Extremar las medidas de precaución y desplazarse con prudencia siguiendo las indicaciones de las autoridades y pospones viajes no escenciales por estas semanas.



Interrupción del Servicio de Agua Potable

Sedapal informa que realizará trabajo de Limpieza y Desinfección de Reservorios R-608 (1,000m3) y R-164 (100m3) y de Cámara de Rebombeo CR-23 (150m3) con el objetivo de brindar una mejora en la calidad del servicio, por lo que se interrumpirá parcialmente el servicio de agua potable de acuerdo al siguiente detalle:

DISTRITO: Santiago de Surco

ZONAS AFECTADAS: Sector 297
Asoc. El Sol de Monterrico, Conjunto Residencial Los Álamos, Urb. Los Álamos de Monterrico, Urb. Los Álamos de Monterrico 6ta. y 7ma. etapa, Urb. Los Álamos, Urb. Los Álamos II y III, Urb. El Eucalipto, Urb. Las Lagunas, Urb. El Mirador, Cooperativa Ingenieros Santa Teresa, Cooperativa Santa Teresa, Urb. Huertos de San Antonio, Urb. San Jorge y Urb. Valle Escondido.

DÍA/HORARIO: Lunes 16 de junio desde las 08:00 h hasta las 23:00 h

Sedapal agradece la compresión y recomienda a los usuarios tomar las precauciones necesarias durante la interrupción.







SOBREVIVIENTE DE TRÁGICO VUELO DE AIR INDIA CUENTA COMO ESCAPÓ

“Ni siquiera puedo creer que sobreviví, pensé que moría”

✚ Kumar Ramesh salió caminando entre llamas y sobre los cadáveres.



EN LA TRAGEDIA MURIERON 241 PERSONAS.

AHMEDABAD. El pasajero del asiento 11-A, también conocido como el “pasajero del milagro”, así lo conocen a Vishwash Kumar Ramesh.

Es el hombre de 40 años y el único sobreviviente del trágico vuelo AI-171 de Air India, donde fallecieron 241 personas.

En un video que se ha viralizado en redes sociales, se aprecia al ciudadano británico salir caminando sobre los restos de avión que ardían en llamas y los cadáveres. A pesar de estar herido y con quemaduras en sus manos, en todo momento estaba consciente.

“Todo sucedió delante de mis ojos. Ni siquiera puedo creer que sobreviví, porque pensé que iba a morir. Cuando abrí los ojos, me di cuenta de que estaba vivo, intenté quitarme el cinturón de seguridad, vi una abertura y lo logré”, dijo Kumar Ramesh, cuyo asiento estaba cerca a la puerta de escape, que segundos antes que el avión cayera se abrió y por donde pudo salir milagrosamente.



Investigan tragedia

El Gobierno abrió una investigación oficial para esclarecer las causas del siniestro, mientras Air India compensará con 120 mil dólares por cada víctima mortal.

CRISTINA FERNÉNDEZ SE ENTREGARÁ A LA JUSTICIA

Pide prisión domiciliaria



SERÁ ESTE 18 DE JUNIO.

BUENOS AIRES. Cristina Fernández de Kirchner, ex presidenta de Argentina, aseguró que se entregará a la justicia este 18 de junio al tribunal federal, luego de solicitar el cumplimiento de su condena en prisión domiciliaria.

Sus abogados piden dicha medida por razones de seguridad.

La Corte Suprema de Justicia de Argentina confirmó la condena a 6 años de prisión y la inhabilitación perpetua para ocupar cargos públicos a Cristina Fernández de Kirchner, por el delito de administración fraudulenta en perjuicio del Estado.

Es así, que Fernández no pudo evitar cuestionar la decisión judicial y dijo que los magistrados de su caso estarían impartiendo la condena por intereses del “poder económico concentrado”.

YAHAIRA PLASENCIA

“ERA ANTIPÁTICA Y ESTABA A LA DEFENSIVA”

✚ Salsera hizo mea culpa por las poses de diva cuando recién se hizo conocida en la farándula. ✚ Dice haber cambiado y se disculpa por lo pasado.

Mario Palacios O.

Yahaira Plasencia hizo un mea culpa por lo mal que se comportó en el pasado, aunque no sabemos si es honesta o lo hace, porque pronto sacará un tema nuevo.

Lo cierto es que reconoció que era insoportable cuando la fama le llegó.

Así lo dio a conocer la salsera en un live en sus redes sociales, cuando sus fanáticos le recordaron la época cuando andaba con poses de diva.

“Que antipática era, entiéndanme por favor, no sabía cómo sobrellevar todo eso. Todo me cayó de porrazo y poder entender todo lo que me había pasado. De hecho, siempre he estado a la defensiva con los chicos de la prensa, ahora son como conocidos, compañeros y amigos, respeto mucho su trabajo, antes me daba mucho miedo”, recordó.



FANÁTICOS LE RECORDARON SUS

ECHÓ LA CULPA A OTRO

Aunque no quiso dar el nombre de la persona que le prohibió hablar con la prensa, sus seguidores indicaron que se trataría de Jefferson Farfán, al cual la cantante acusaría de su cambio ante los medios.

“Me metieron un chip en la cabeza que no debo contestar a la prensa, que no hagas esto ni digas lo otro. A veces, si no hablas, se pueden malinterpretar las cosas, como me pasó a mi en su momento. Literalmente aprendí a los golpes, todo el mundo se enteró de mis aciertos y desaciertos”, comentó la cantante cuando le llegó la popularidad repentinamente años atrás.

Indirecta a la foquita

Pronto lanzará su nuevo tema, en cuyos avances muchos dicen que la canción sería una indirecta a Jefferson Farfán. “De hecho, esta canción que ya pronto sale, ustedes la pueden tomar como muy graciosa porque da un poco de risa la letra”, aseveró.

WALTER RAMÍREZ

“VENDÍA EN LOS CIRCOS GASEOSAS Y CANCHITA”

✚ Fue vendedor ambulante antes de ser cómico.



El comediante Walter Ramírez sabe lo que significa comenzar desde abajo su carrera como humorista. De niño vendía canchita, gaseosas en un circo y en la calle también revistas, hasta que conoció a los cómicos ambulantes en la Plaza San Martín.

“Trabajé de todo a temprana edad, eso me formó como persona e hizo valorar más lo que tenía. Un tío me llevó al circo a vender canchita y gaseosas, en las gaseosas ganaba mis buenos centavos, con eso ayudaba a mi mamá”, contó.

Trabajar en la calle conoció el arte popular, siendo primero payasito para luego comprar su parlante y hacer sus monólogos y mimicas de las canciones de moda.

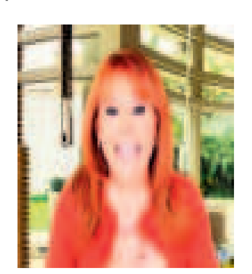
“Fui el payasito Cachito, pasaba la gorra y me iba bien, la gente pabaga. Luego fui al café teatro con otros comediantes, posteriormente la gente ya me conoce más como el Chorri”. (MP)

MAGALY MEDINA

APOYA A METICHE

✚ Critica a Tilsa Lozano por atacarlo.

Magaly Medina no de quedó callada y lanzó toda su batería contra Tilsa Lozano por atacar a Kurt Villavicencio cuando estuvo en su programa La Noche habla, donde a la ex modelo no le gustó que el popular Metiche hable de su divorcio con Jackson Mora.



DEFENDIÓ SU HIJO TELEVISIVO.

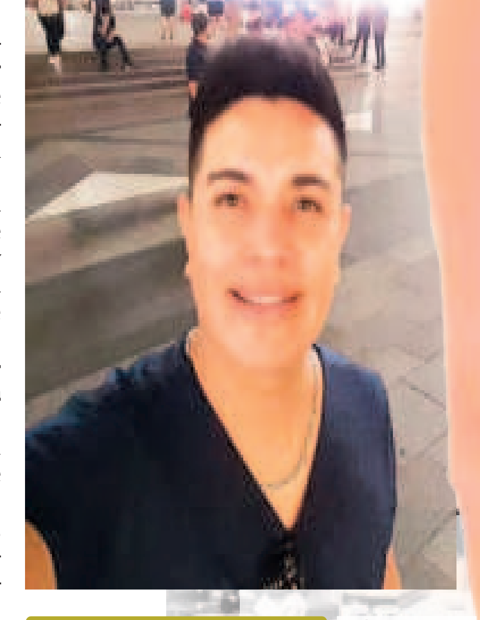
“Desde que le regalaron el programa, la señora se cree intocable y no le puedes recordar El Valor de la Verdad. No sé si te sentaste por 4 soles, 20, 25 o 50 mil soles. Contaste tu papel de amante. Vas a arrastrar esa mochila toda tu vida”, dijo Magaly, sobre su pasado amoroso de Tilsa con el Loco Vargas.(MP)

KARLA TARAZONA

“JUEZA LO PUSO CONTRA LA PARED PARA QUE PAGUE”

✚ Karla Tarazona, luego de cobrar 23 mil soles de devengados de Leonard León, dice todavía debe dinero. ✚ Cantante pagó porque iba tener impedimento de salida del país.

Mario Palacios O.



Karla Tarazona se pronunció luego de recibir el pago de 23 mil soles de Leonard León por devengados de la manutención de sus dos hijos.

La animadora asegura que ese dinero es lo que debió dar en pandemia y recién pagó porque iba a aparecer en el registro de deudores de alimentos.

—Karla, finalmente Leonard León se puso al día con los pagos.

—Ha pagado casi el 90% de la deuda que tenía. El debía casi 80 mil soles por alimentos, aunque ahora está cumpliendo con los alimentos de mis dos hijos.

—¿Después de cuánto tiempo recibes un pago de Leonard?

—Yo le abrí un proceso hace casi cuatro años, ese dinero que ha estado pagando y recién me dieron ahora, es el dinero que corresponde a la pandemia, donde yo velé por mis hijos, por sus estudios, alimentos y casa.

—¿Entonces Leonard ahora está el día?

—Falta un monto por pagar, pero está cumpliendo. Yo le abrí dos procesos, uno en el juzgado de Lima y otro en Chorrillos. Pagó el primero porque le iban a impedir salir del país, además se hizo la liquidación de todo lo que debía y se le notificó. Estaba a punto de entrar al REDAM (Registro de Deudores Alimentarios Morosos), por eso recién cumplió.

—Es decir, ¿espero hasta lo útimo para pagar?

—Yo no aplaudiré algo que debí hacer años atrás, además es el claro ejemplo que una jueza lo ponga contra la pared para cumplir sus obligaciones a los padres morosos. Lo que él me da no es el 20% de los gastos de mis dos hijos.

Quería bajar la pensión

“Leonard abrió un proceso para pagar 500 soles por los alimentos para mis dos hijos. Yo no le pido 10 mil soles por cada uno, pero sí pido un dinero digno, porque mis hijos se merecen lo mejor. Tampoco he mendigado nada, todo padre debe cumplir con sus hijos”, indicó.



“A mis hijos no les faltará nada, yo doy todo por ellos”. Karla Tarazona.

Doctor RAJUELA

CON LAS ÚLTIMAS

Vania Bludau y Alejandra Baigorria volvieron a Esto es guerra, debido a que los jóvenes guerreros no daban fuego en el reality. Onelia Molina puso cara de pocos amigos al ver a la guapa modelo.

Austin Palao fue uno de los más contentos de volver a ver a Vania, con quien coqueteó y no descartó iniciar un romance. "Antes era muy chico, pero ahora lo veo bien", indicó la modelo, dejando en claro su gusto por Austin.



Jackson Mora, ex esposo de Tilsa Lozano, tras firmar el divorcio con la animadora, indicó que todavía sigue amando a la ex modelo.

Lely Aguila cumplió 15 años en Corazón Serrano y anunció que será la última temporada en el grupo.



Manolo Rojas en breve lanzará su podcast, donde hablará con conocidos personajes, para que le cuenten pasajes poco conocidos de su faceta personal. "Tengo varios proyectos en plataforma digital y también un libro", indicó.

MAYRA GOÑI

"ES ESTÚPIDO, NO ME SUMA"

Actriz no quiere hablar del romance que tuvo años atrás con Pablo Heredia.



MOSTRÓ SU FASTIDIO.

Mayra Goñi pidió poner punto final a las habladurías sobre su pasado romance con Pablo Heredia, quien contó el affaire que mantuvo con la actriz en El valor de la verdad.

Este nuevo escándalo dice no suma a su carrera artística.

"¿Ya para qué revivir un tema tan estúpido del pasado? A mí no me suma para nada. Me perjudica hablar de cosas innecesarias en mi vida. No me suma", expresó la popular Yuru en un live de TikTok, donde mostró su fastidio y desea enfocarse en su presente profesional.

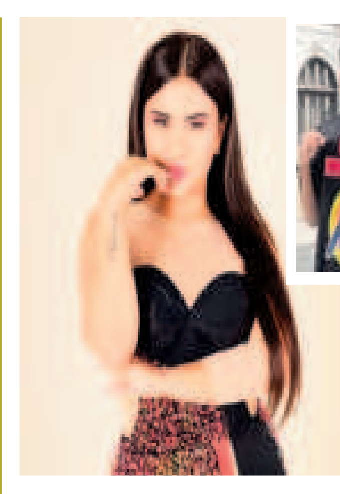
Al ser abordado por los reporteros de Amor y fuego, Mayra evitó echar más leña, pero no descartó contar su verdad más adelante.

"No creo que sea necesario dar relleno de algo que ha pasado hace mucho tiempo. No puedo declarar más. En su momento, yo saldré a hablar", indicó.

ESTUVO CON ARGENTINO

Como se sabe, Pablo Heredia contó que mantuvo romances con Alessandra Fuller, Mayra Goñi y Flavia Laos. Posteriormente, Flavia aceptó haber tenido un romance con el maduro galán, hecho que resquebrajó la amistad con Ale. Pero ese capítulo amoroso fue superado ahora por las amigas, quienes ahora prefieren olvidar lo ocurrido años atrás.

> **Ale molesta con Flavia**
>
> A Alessandra Fuller no le gustó que Flavia Laos dejará entrever que Ale se metió en el romance de Pablo Heredia y Mayra Goñi, pero luego aclaró que eso ocurrió antes.



PROMETIÓ MANTENER SU RELACIÓN LEJOS DE LOS ESCÁNDALOS.

THAMARA GÓMEZ

"ESTAMOS CONTENTOS Y MÁS MADURADOS"

Thamara Gómez habló por primera vez de su romance con el comediante Alvarito Aurora.

Indicó haber volteado la página de los malos momentos que pasaron meses atrás, para darse una nueva oportunidad en el amor.

"Estamos contentos. Mucho más madurados. Son cosas que se escaparon de nuestras manos por temas de inmadurez y cosas que pasaron. Ya sabemos que tenemos que manejar en cuatro paredes nuestras cosas", comentó.

La ex integrante de Corazón Serrano también hizo un mea culpa por la forma cómo manejaron su separación, cuando ambos de lanzaron ataques en sus redes sociales. Aseguró que eso no pasará más, eso sí, aclaró que ninguno traicionó al otro.

"Sí, hemos retomado nuestra relación. Se llama Álvaro. Nadie cometió un error, ni él ni yo", comentó, aclarando que su breve ruptura no fue por ninguna tercera persona.

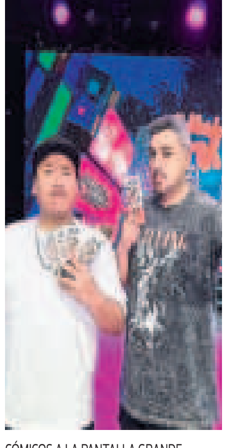
Como se recuerda, Thamara Gómez sorprendió a fines del año pasado al publicar en sus redes sociales que estaba saliendo con Alvarito Aurora, así como fue sorpresivo su separación, en medio de acusaciones. Pero han decidido darse una nueva oportunidad en el amor. (MP)

DE JORGE LUNA Y RICARDO MENDOZA

SE VIENE SU PELÍCULA

Los comediantes Jorge Luna y Ricardo Mendoza, reafirmaron su intención de llegar a la pantalla grande y hacer una película sobre su exitosa presentación en el Madison Square Garden de Nueva York.

"Ya estamos cerrando un par de guiones y hay uno en el que estamos a nada de cerrar su realización", comentó Ricardo Mendoza. Mientras la película sigue su camino de pre producción, los comediantes continúan con otros proyectos paralelos y al mismo estilo de la película Willy Wonka, lanzaron su campaña ilos HH GAMES!, de El chocolate HH, una experiencia que contará con un premio final de 100 mil soles. (MP)



CÓMICOS A LA PANTALLA GRANDE.

SHIRLEY IPARRAGUIRRE

DEFIENDE A PAMELA FRANCO

La cantante trujillana Shirley Iparraguirre fue compañera en "Alma Bella" de Pamela Franco y la defendió de quienes la señalan de conflictiva. "Pamela es una chica tranquila, no es problemática", que se presentará el sábado 21 de junio en el Scencia de la Molina.



SHIRLEY APOYA A PAMELA.

AMISTOSOS DE OCTUBRE Y NOVIEMBRE SE JUGARÍAN CON JÓVENES

Hora del RECAMBIO

FPF analiza que el nuevo DT o Ibáñez, si sigue en la selección, apueste por nuevos jugadores.

Carlos Lara Porras

Vientos de renovación asoman en la selección. La Federación Peruana de Fútbol (FPF) ya piensa en el recambio generacional apuntando al Mundial 2030.

Si bien quedan dos partidos para el final de las Eliminatorias al Mundial 2026, la Bicolor está eliminado y eso lo ha asumido la FPF que ya empieza a proyectarse de cara al futuro.

En octubre y noviembre habrán fechas FIFA, donde se tiene previsto que la selección juegue partidos amistosos para seguir en ritmo de competencia. Y en ese sentido que la FPF pedirá al nuevo entrenador o a Óscar Ibáñez, si continúa al frente del equipo, que prescinda de jugadores con mayoría de edad , apueste por nuevos jugadores y también por aquellos que puedan llegar con una edad factible para el próximo ciclo mundialista.

RENOVACIÓN

Lo que es un hecho es que Paolo Guerrero ya no seguirá con la Bicolor por un tema de edad, pues en enero cumplirá 42 años. El partido de Paraguay, el último de las Eliminatorias, marcará el fin de su ciclo con la selección.

Luis Advíncula, Carlos Zambrano y Gianluca Lapadula tienen 35 años y no estarían en el siguiente proceso. Un caso diferente es Pedro Gallese, quien con 35 años, si seguiría porque en el fútbol los arqueros tienen un periodo de vigencia más largo que jugadores de otros puestos.

André Carrillo (33) , Miguel Trauco (32), Edison Flores (31) y Andy Polo (30) podrían llegar para el siguiente proceso.

Díaz suena para la selección



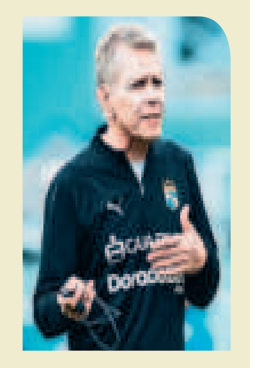
BUENOS AIRES. La prensa argentina informó que Ramón Diaz suena fuerte como posible candidato para que sea el nuevo entrenador de la selección peruana con miras a las Eliminatorias del Mundial 2030.

El periodista César Luis Merlo, especialista en el tema de traspasos, informó que el Pelado ya tuvo un contacto con la Federación Peruana de Fútbol (FPF) "para profundizar la negociación".

Díaz se encuentra libre, tras su salida de Corinthians en abril. El técnico argentino dirigió a André Carrillo en Al-Hilal y fue quien pidió al Timao la contratación de la Culebra.

Por ahora en la FPF no hay un director deportivo, quien se abocará a la tarea de la designación del nuevo seleccionador.

Autuori no se da por vencido



Pese a que Sporting Cristal está relegado en la tabla de posiciones, Paulo Autuori se muestra optimista en las cinco fechas que restan para el final del Torneo Apertura.

"Quedan cinco fechas para el torneo y todo puede pasar. Nosotros tenemos que hacer nuestro papel que es ganar nuestros partidos. Para eso necesitamos solidez y eficacia en los movimientos ofensivos para lograr la victoria", manifestó el entrenador del cuadro rimense.

El entrenador brasileño apunta al Clausura. "No tengo duda que vamos a tener un equipo fuerte y competitivo para el Torneo Clausura. No hablo de fichajes, para mí este grupo es lo más importante", acotó.

Cristal se ubica en el octavo con 22 puntos y este domingo (11:00a.m.) recibirá a Deportivo Garcilaso en el Alberto Gallardo. (C.L.P.)

INTER DE MIAMI CHOCA ANTE AL-AHLY

Arranca Mundial de Clubes

Torneo congrega a 32 equipos, entre ellos a Boca Juniors de Advíncula.

Carlos Lara Porras


LA PELOTA EMPIEZA A RODAR EN EL MUNDIAL DE CLUBES.

El Mundial de Clubes rompe sus fuegos hoy (7:00 p.m. de Perú), con el partido inaugural que protagonizarán Inter de Miami, de Lionel Messi, ante Al-Ahly en el Hard por el grupo A en el Rock Stadium de Miami.

Dicho torneo congrega a 32 equipos de los cinco continentes, como Rea Madrid, Manchester City, Boca Juniors, Bayer Múnich, PSG, Palmeiras, entre otros que están divididos en ocho grupos y que jugarán por el ansiado trofeo hasta el 13 de julio en Estados Unidos. En total, habrá 64 partidos a lo largo del torneo. La fase de eliminación directa incluye octavos de final, cuartos, semifinales y la final, que será el 13 de julio en el MetLife Stadium de Nueva Jersey.

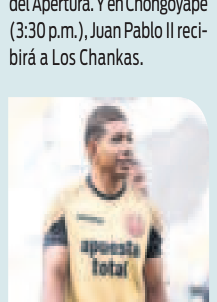
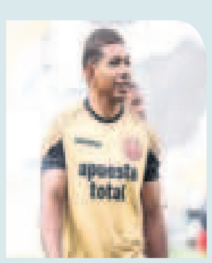
Real Madrid es el elenco más laureado con cinco títulos. El equipo blanco buscará en Estados Unidos su sexto trofeo.

Boca Juniors, equipo de Luis Advíncula, chocará el lunes (5:00 p.m.) ante Benfica por el grupo C.



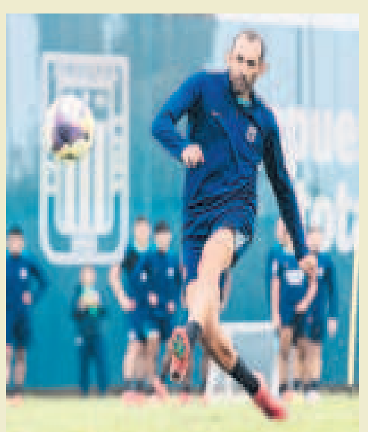
Melgar recibe a Sport Boys

Sigue el Torneo Apertura. Melgar buscará imponer condiciones hoy (1:15 p.m.) a Sport Boys en el estadio de la UNSA. Los mistianos, cuartos con 25 puntos, urgen del triunfo para seguir en la pelea por el título del Apertura. Y en Chongoyape (3:30 p.m.), Juan Pablo II recibirá a Los Chankas.

Cremas van con todo

Con todo su poderío Univcersitario viaja hoy a Ayacucho, para enfrentar mañana al cuadro local. Los selecionados César Inga, Edison Flores y Andy Polo, así como Rodrigo Ureña, quien estuvo con la selección chilena, han sido convocados para este encuentro.


ALIANZA ESPERA IMPONER SU LOCALÍA.

VICTORIANOS RECIBEN A HUANCAYO

Alianza va a la caza de la punta

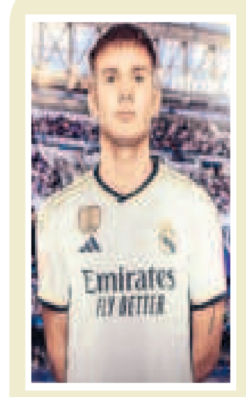
Alianza Lima puede dar el salto hacia el primer lugar del Torneo Apertura de vencer hoy (8:00 p.m.) a Sport Huancayo, al que recibirá en su fortín del Alejandro Villanueva por la fecha 15 del Torneo Apertura.

El cuadro blanquiazul, que tiene 26 puntos al igual que Universitario, desplazaría del primer lugar a Alianza Atlético que por ahora encabeza la clasificación con 28 unidades.

La novedad que ensayaría el entrenador Néstor Gorosito sería la presencia desde el saque en el mediocampo del juvenil Piero Cari , quien le ganaría la pulseada a Pablo Ceppelini. En el ataque estarán Kevin Quevedo y Hernán Barcos. Paolo Guerrero irá al banco.

Respecto a Alan Cantero, no fue considerado para no arriesgarlo, ya que viene de superar una lesión.

En tanto Huancayo, quinto con 25 puntos, espera dar el golpe para llegar al primer lugar del Apertura. "Alianza es un gran rival, pero tenemos nuestras armas y vamos ir por el triunfo", manifestó el volante Enzo Fernández. (C.L.P.)


LLEGA PROCEDENTE DE RIVER.

MASTANTUONO SE VESTIRÁ DE BLANCO

Ya es de Real Madrid

MADRID. Ya es oficial. Real Madrid anunció la contratación del delantero argentino Franco Mastantuono, quien llega procedente de River Plate.

El joven futbolista argentino, que cumplirá 18 años el próximo 14 de agosto, firmará un contrato de larga duración hasta junio de 2031 y se unirá al club una vez finalice el Mundial de Clubes de Estados Unidos, en el que tendrá que jugar todavía con la camiseta de River Plate. Lo hará cuando cumpla la mayoría de edad.

El costo del traspaso será de 63,2 millones de euros, teniendo en cuenta que, a la cláusula de 45 millones de euros del jugador hay que añadir los impuestos. Es la mayor transferencia en la historia del fútbol argentino.



RUIDÍAZ ABRIÓ EL CAMINO DEL TRIUNFO.

PIURANOS GANARON POR 2-0 EN CAJAMBA

Grau se impuso a UTC

CAJABAMBA. Atlético Grau logró su segundo triunfo consecutivo al imponerse como visitante por 2-0 a UTC en Cajabamba, por la fecha 15 del Torneo Apertura.

El cuadro piurano se puso adelante en el marcador a los 9 minutos, mediante un remate de larga distancia de Raúl Ruidíaz.

El cuadro cajamarquino reaccionó y desaprovechó dos claras situaciones para poner la igualdad.

En el complemento, UTC se complicó por la expulsión deAnthony Rosell. La visita lograría la igualdad por medio de Quintero, pero su conquista fue invalidada por el VAR debido a una posición adelantada previa.

Rafael Garderas (70'), tras una gran jugada individual, se encargó de sentenciar el partido para el cuadro albo. Grau sumó 18 puntos y es décimo, mientras que UTC está en la casilla 14 con 14 unidades. (C.L.P.)

Cuidando tu salud
Hablar con naturalidad de la salud vaginal infantil es parte de educar en el autocuidado, sin miedo ni vergüenza. Proteger la microbiota es proteger su salud y su autonomía desde la infancia".



El dato
Si la niña presenta picores, escozor o dolor llévala al médico.

¿Y qué es?
Oxiuros Es una infección parasitaria que afecta especialmente a los niños y niñas.

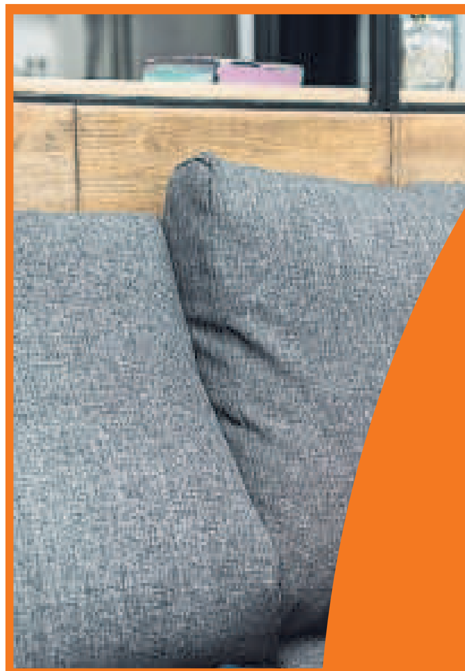


NO SIEMPRE ESTÁ VINCULADA A UN CASO DE ABUSO

Infección vaginal en las niñas

✚ Un desequilibrio en la microbiota vaginal puede ser la principal causa y debe haber evaluación clínica.

Zoraida Peña H.



Las niñas también pueden sufrir infecciones vaginales debido a causas naturales como un desequilibrio en la microbiota vaginal.

La mayoría de las veces se suele pensar que la infección se debería a un caso de abuso sexual, por lo que es importante que se realice una evaluación clínica responsable para determinar la causa real.

"Desde el nacimiento, pueden las bebés llegar con una microbiota alterada, si mamá está con infecciones vaginales o urinarias. Es urgente romper con el estigma que rodea este tema. La microbiota vaginal en niñas es más frágil que en mujeres adultas", señaló el Dr. Cristian Hidalgo, ginecólogo experto en microbiota vaginal.

El especialista explicó que la principal bacteria protectora de la vagina y del sistema urinario (parte de nuestra microbiota) es el Lactobacillus y que cuando se pierde esta bacteria es que la vagina y el sistema urinario son propensos a infecciones por gérmenes como la Escherichia coli, Candida, Enterococcus, Klebsiella, etc, gérmenes provenientes de la piel y del intestino. "Por ello se recomienda cuidar de forma integral la salud íntima de las niñas", indico el Dr. Hidalgo, CEO de Ilagine.



Toma nota: Químicos como perfumes y colorantes en detergentes y suavizantes de tela pueden irritar la vagina o la piel alrededor.



Recomendaciones para cuidar la salud íntima de las niñas

Para finalizar, el Dr. Cristian Hidalgo brindó las siguientes recomendaciones para el cuidado integral de la salud íntima de las niñas. Elegir ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas: El algodón permite la ventilación y reduce la humedad, creando un ambiente menos favorable para hongos y bacterias dañinas; además de cambiar de ropa interior todos los días y después de realizar deporte. Promover buenos hábitos de higiene: Enseñar a las niñas a limpiarse de adelante hacia atrás y, y evitar el uso de papel higiénico perfumado son hábitos simples pero poderosos; también es importante evitar la sobrehigiene, ya que la limpieza excesiva o repetitiva puede dañar la flora protectora natural.

LO QUE DEBES | SABER

Causas que provocan la infección en las niñas

Como ya mencionó el médico, una de ellas es por antecedente de infecciones vaginales o urinarias de mamá durante la gestación.

"También influye el tipo de parto (cesárea), el uso de fórmula maternizada, mala alimentación (azúcar refinada, gluten, ultraprocesados) uso frecuente de antibióticos, antihistamínicos, corticoides, el estrés crónico producido por los progenitores (discusiones entre ellos, maltratos físicos o psicológicos) que elevan los niveles de cortisol y ello aumenta los niveles de glucosa, favoreciendo la disminución de Lactobacillus", detalló.

"En los primeros mil días de nacidos se debe formar la base de la microbiota, si se forma una buena base van a disminuir el riesgo de infecciones vaginales y urinarias, entre otras afecciones".



EL CUIDADO DE LA SALUD ÍNTIMA DEBE SER RIGUROSO.

Primeros auxilios
En caso de un accidente se deben reconocerse los signos vitales de la víctima. Se ha de comprobar si está consciente observando si tiene los ojos abiertos, hablándole o tocando o estimulando a la persona de manera suave.



Cifra
8 de cada 10 personas sexualmente activas se infectarán con VPH en algún momento.

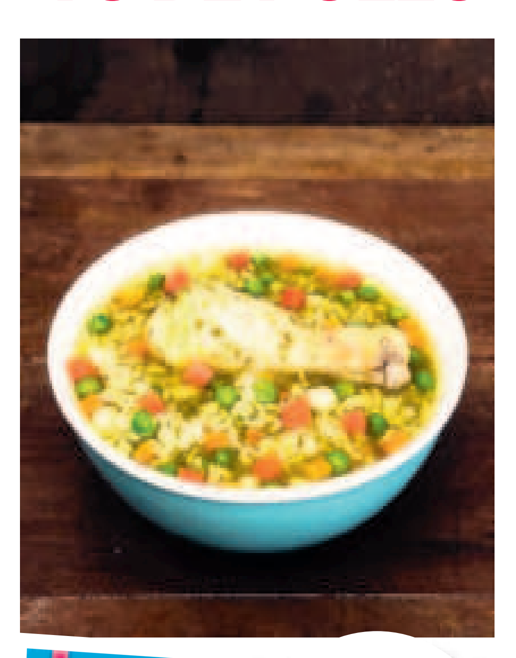
El avance
Cirugía robótica Se utiliza ya en procedimientos neurológicos, ginecológicos, urológicos o cardiotorácicos.



TODOS LOS DÍAS OBTEN LAS MEJORES RECETAS CON EL POPULAR

Calienta el invierno: AGUADITO DE POLLO

Se trata de una una de las sopas más tradicionales y emblemáticas de nuestro país.



Prepara los mejores platillos con un toque de chef profesional gracias al coleccionable que te trae el Popular, Cocina como un gran chef.

Todos los días reclama una nueva lámina con una receta diferente y los mejores trucos y secretos para que tus prepararciones queden como para chuparse los dedos.

AGUADITO ABRIGADOR

Mañana reclama la lámina con la receta del clásico aguadito de pollo, esa sopa contundente cuyos ingredientes principales son el culantro y el arroz, y es perfecta para este clima cada vez más frío.

El aguadito es un clásico de los almuerzos familiares o, incluso, como el desayuno de la gente que trabaja de madrugada y de los que necesitan reponer fuerzas luego de una noche de diversión.

¡No te pierdas la lámina de mañana al comprar tu diario!

Reportero CIUDADANO
Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 9410-00000. Este número está disponible siempre y el Popular listo para investigar.

Consulta Médica
Dra. Alexandra Sabal (*)

EL RUIDO CONSTANTE Y LA SALUD MENTAL

El ruido persistente e intenso puede impactar la salud mental de cualquier persona, actuando como un estresor crónico.

Aunque a veces no se perciba conscientemente, estimula al sistema nervioso, generando alerta y tensión constantes.

La contaminación acústica afecta especialmente a los niños, a los adultos mayores y a las embarazadas.

Vivir o trabajar en ambientes ruidosos puede causar irritabilidad, fatiga, insomnio y dificultad para concentrarse.

A largo plazo, puede afectar la estabilidad emocional y está asociada con ansiedad, depresión y deterioro cognitivo.

*Psicóloga de la Clínica Ricardo Palma
www.crp.pe

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Escabeche de huevo

INGREDIENTES
- 4 huevos.
- 1/2 kg de camote amarillo.
- 1 1/4 tzas. de frejol.
- 1 cebolla mediana.
- 1 ají amarillo mediano.
- 1/4 tza. de aceite.
- 3 cdas. de vinagre tinto.
- 2 cdas. de ají colorado molido.
- 1 cdta de ajo molido.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- 1 cdta. de orégano.

PREPARACIÓN
Sancochar los frejoles y reservar. Prepara un aderezo friendo la cebolla en cuadritos, con ajo y condimentar con sal, pimienta y comino. Una vez dorado, verter en los frejoles y mezclar. Sancochar los camotes, pelar y cortar en rodajas. Sancochar los huevos, pelar y cortar en rodajas, ponerlos en una fuente. Para el aderezo del escabeche, sofríe el ajo con el ají colorado, condimenta con sal, pimienta y comino, agrega la cebolla y el ají amarillo en tiras, echa el vinagre y el orégano. Cocina unos minutos y vierte sobre los huevos, acompaña con camote, los frejoles y arroz.

Secreto del Chef
Puedes cambiar el acompañamiento de arroz por quinua sancochada.

TIPS

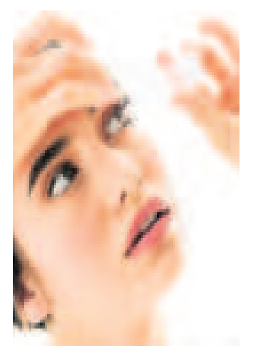
1 PERFECTA COMBINACIÓN

Las lentejas y el pescado son una excelente fuente de proteínas y hierro, esenciales para fortalecer la salud sanguínea. Por otro lado, el arroz ofrece carbohidratos, lo que te dará energía durante todo el día. Por último, el tomate aporta vitamina A, que te servirá para reforzar el sistema inmunológico.



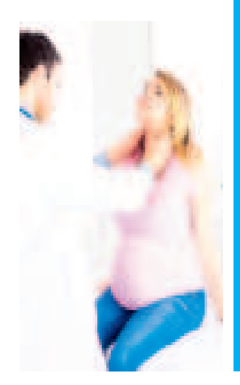
2 EL OJO SECO EN INVIERNO

"Evitar el uso excesivo de calefactores y procurar que exista circulación de aire en los espacios cerrados. Parpadear paulatinamente, especialmente frente a computadoras, celulares y TV. Aplicar gotas lubricantes sin conservantes para favorecer la lubricación y humectación ocular", aconseja la oftalmóloga Marleni Mendoza, de Lansier.



3 HIPOTIROIDISMO EN EMBARAZADAS

"A nivel mundial, se estima que entre el 2% y 3% de las embarazadas presentan hipotiroidismo, el cual a menudo puede pasar desapercibido sin un control médico adecuado y, puede ocasionar complicaciones serias en la madre y el bebé", indicó el Dr. Jesús Rocca, presidente de la Sociedad Peruana de Endocrinología.



Gaturro



Sudoku

	4	1				5		
		3		8	4			9
	9			5	1	2		7
						4		
1		5	7		2		3	6
	3	6		1	8	7		
5					3	6	9	2
	6		4	2		8		
8	7				9			

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Nada refuerza tanto la autoridad como el silencio"


Rafael Sanzio


Leonardo da Vinci


Sandro Botticelli

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

La vida es corta
La vida es muy corta para estar muy serios todo el tiempo.

Si no te sabes reír de ti mismo llámame... Yo me puedo reír de ti.

acertijo

Un estacionamiento cobra $2 por la primera hora y $1.50 por cada hora adicional. ¿Cuánto costará estacionar durante 4 horas?

Soluciones de ayer

ESPINNO
MARIO B
AR BIFE
CI HONOR
ALMARURN
RAPANLEN TAS D
E ANTI IRASO
DU NIW ND IR
EPIAN OOULM
SAL FA AVE
MELISSA ANSAR
LA NATALIE
EST LEEF
REYESRO
OACAC EN
NEROM OS

J	V	P	E	F	Q	T	O	X	D	S	W	C	N	H	A	G	R	Z	U	B	K	E	M
Y	I	F	O	J	A	B	A	R	T	P	U	A	D	S	E	Q	T	I	R	X	T	S	L
M	S	C	E	S	U	T	V	Y	K	Q	B	N	L	G	P	H	C	O	F	R	J	E	D
O	W	A	Z	S	A	I	E	E	P	Q	V	N	T	K	M	Z	D	L	O	R	B	J	H
W	J	X	T	A	T	P	C	P	L	V	U	S	B	L	F	E	O	C	T	T	D	A	W
D	N	X	Q	N	J	A	E	M	Z	B	B	M	C	U	N	V	P	Q	K	R	A	L	H
D	O	I	E	G	E	X	B	R	O	M	I	F	E	O	G	N	S	H	Z	A	D	A	E
W	X	A	R	V	M	I	J	L	T	I	Q	N	P	J	C	N	G	R	H	N	I	B	S
Y	I	E	O	V	E	M	M	K	E	U	C	E	O	Z	O	A	V	E	F	S	S	M	T
C	R	K	T	A	R	W	P	A	I	C	R	I	U	P	L	R	Q	T	J	P	E	E	A
H	A	V	I	L	C	Q	O	A	R	S	I	A	V	I	S	V	Z	I	L	O	C	C	N
N	C	E	S	A	A	Z	W	U	E	R	B	M	C	R	F	I	A	R	M	R	E	L	T
E	I	N	O	S	N	B	Q	U	H	E	E	I	I	W	E	M	D	A	X	T	N	D	E
C	F	T	P	Q	C	B	U	S	K	H	A	H	E	E	E	S	D	F	I	A	N	L	R
A	I	A	E	Q	I	H	B	L	G	S	C	E	J	M	N	P	W	U	A	R	R	O	I
M	T	K	R	M	A	K	N	J	V	O	U	D	P	M	G	T	Z	X	C	I	W	B	A
L	N	L	H	R	A	C	O	L	O	C	D	L	A	R	Z	G	O	O	S	B	E	M	S
A	E	F	H	P	K	I	C	H	R	Y	E	N	T	K	L	X	U	S	A	G	C	E	D
V	D	Z	B	R	I	N	D	A	R	A	O	M	O	H	V	B	X	S	A	N	Z	E	F
T	I	Q	C	W	U	K	G	P	D	S	R	T	R	V	L	K	I	B	D	M	Z	A	O
Q	J	X	E	P	W	Y	S	O	C	U	F	G	O	I	C	R	E	M	O	C	S	D	H
M	P	E	N	G	O	X	Z	Y	L	K	F	V	W	B	C	Y	R	C	D	V	N	O	B
Q	S	O	D	A	C	R	E	M	R	E	P	U	S	K	W	P	U	X	B	E	D	G	C
Z	L	R	A	S	G	A	R	L	O	S	A	S	O	I	W	T	U	N	V	X	Q	J	F

7	4	2	1	5	3	6	8	9
9	5	1	8	7	6	3	4	2
6	8	3	4	2	9	7	1	5
4	2	7	5	1	8	9	6	3
3	1	5	9	6	7	8	2	4
8	6	9	3	4	2	5	7	1
2	9	6	7	3	1	4	5	8
1	3	4	6	8	5	2	9	7
5	7	8	2	9	4	1	3	6

El acertijo: Número máximo de libros = $100/$12=8.33=8 libros.

¿Quién lo dijo?: Maimónides.

Sopa de letras

X	C	I	B	Y	Q	S	Z	A	D	P	M	H	K	L	E	T	O	J	W	V	F	N	G
U	R	P	R	O	D	U	C	T	O	S	Q	U	K	G	I	J	H	O	A	F	B	D	Y
N	S	P	L	Z	L	M	U	W	H	C	Q	X	Y	O	K	V	T	E	R	G	I	P	N
J	E	A	D	B	S	A	P	W	F	I	N	U	P	R	O	F	E	S	I	O	N	A	L
G	L	O	H	E	Q	T	Z	D	H	C	O	K	M	I	N	D	U	S	T	R	I	A	L
R	E	E	L	U	R	Z	T	S	A	D	A	N	I	B	M	O	C	E	L	M	F	B	E
A	T	D	E	R	I	V	A	D	O	S	P	E	M	U	N	K	Z	V	L	S	A	X	C
S	S	B	Q	D	E	G	C	R	F	Y	O	J	S	E	I	Z	L	C	A	Y	R	Q	H
A	A	W	F	T	K	O	G	I	R	T	T	N	T	V	J	L	Z	T	E	G	T	B	E
S	P	A	I	W	O	N	O	P	T	C	M	N	Y	I	V	R	E	O	M	Z	E	Y	V
N	K	E	D	W	I	R	M	A	N	T	E	Q	U	I	L	L	A	R	B	K	S	R	P
E	C	R	T	X	Q	G	T	F	W	C	Y	J	I	M	L	C	H	S	Z	U	A	S	G
A	R	O	L	N	I	H	Y	A	V	M	W	R	C	A	A	H	T	J	D	Q	N	K	O
P	O	D	R	Y	P	G	C	P	S	V	T	E	G	B	M	S	O	O	F	W	A	N	S
A	C	A	I	M	X	G	J	A	A	R	C	U	P	B	E	Z	A	R	D	T	L	S	E
N	I	R	V	U	B	Z	N	K	T	N	D	J	E	A	V	A	C	W	N	S	L	H	L
Y	L	B	N	P	R	E	L	A	S	C	A	D	H	P	N	N	L	B	K	O	R	E	A
V	U	O	Z	C	V	X	Q	E	H	Y	E	D	O	R	J	O	G	S	W	C	K	B	E
U	V	Z	P	A	Q	T	I	A	I	Z	M	B	E	E	U	H	B	W	X	K	O	D	R
V	N	L	Q	P	H	G	A	Z	C	M	I	M	A	R	T	A	L	J	X	Z	W	Y	E
V	E	R	B	G	S	I	O	U	F	U	A	D	P	D	O	T	P	I	Z	W	X	E	C
U	V	O	R	L	A	B	K	C	G	M	Q	T	C	M	A	N	T	E	C	A	J	U	E
N	H	A	R	I	N	A	S	A	O	S	F	I	R	P	D	G	V	U	Y	C	O	H	J
W	B	D	Q	E	A	P	V	R	S	M	R	Z	T	K	G	N	X	L	I	O	Z	J	X

PANADERO

- ACEITE
- ARTESANAL
- AVENA
- AZÚCAR
- CEBADA
- CENTENO
- CEREALES
- COMBINADAS
- DERIVADOS
- GALLETAS
- GRASAS
- HARINAS
- HORNO
- INDUSTRIAL
- LECHE
- LICOR
- MANTECA
- MANTEQUILLA
- MIEL
- OBRADOR
- PAN
- PANADERO
- PASTELES
- PRODUCTOS
- PROFESIONAL
- TAHONA
- TORTAS
- TRIGO

Consultorio sentimental

Mi familia trata como rey a mi ex esposo

MAGALY (39). Doctora, pese a que mi ex esposo se niega a cumplir con la pensión de nuestro hijo, mi familia lo trata como un rey cuando llega de visita a mi casa. Hace dos años nos separamos y le entablé un juicio por pensión de alimentos. En lugar de ponerse de mi lado, mis padres lo reciben como si nada hubiera pasado y, cuando salgo a trabajar, dejan que salga con mi hijo a la calle. Lo peor de todo, es que mi ex pareja le siembra ideas a mi hijo, le dice que soy una mala persona. No sé qué pensar, parece que en mi hogar todos están en mi contra y no respetan mis decisiones. ¿Cree que debería mudarme y vivir sola con mi niño?



RESPUESTA

Estimada Magaly, creo que lo que falta en tu caso es comunicación. Si bien estás en tu derecho de limitar las visitas del padre, sería mejor que converses con él y tu familia. Al parecer, hay una buena relación entre ellos, aprovecha esto para lograr un acuerdo sobre la pensión de alimentos para tu hijo.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr. Las malas experiencias amorosas te han hecho desconfiado, pero esa persona que has conocido está cambiando tu manera de pensar. Hoy surgirá un encuentro y pasarás un excelente momento.

TAURO: 21 abr. 21 may. A pesar de la inflexibilidad que mostró esa persona, su deseo por aclarar los malos entendidos que tuvo contigo lo llevarían a aproximarse. No conviene mostrar indiferencia, escúchala.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun. Habías descuidado aquellos planes que tenías para mejorar tu apariencia física. Hoy retomas dietas o rutinas de ejercicios que te ayudarán a sentirte mejor. Solo mantén voluntad y constancia.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul. Luego de un tiempo de distancia donde todo parecía haber muerto, retomas la comunicación con alguien que fue importante en tu vida. Surge una posibilidad de reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago. Aún te cuesta entender las actitudes tan contradictorias que ha tenido esa persona que te generó ilusión. Controla tus emociones y toma distancia de todo lo que no está resultando favorable.

VIRGO: 24 ago. 23 set. Tendrás una reunión muy divertida con amistades. Es posible que, por la confianza, comentes cosas sobre personas no presentes y esto genere chismes que puedan perjudicarte. Precaución.

LIBRA: 24 set. 23 oct. Últimamente te ha rodeado personas negativas y ahora que las puedes identificar tomarás una decisión radical y las sacarás por completo de tu vida. El cambio restaurará la paz y tu tranquilidad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov. Hay alguien que se ha sentido incómodo con algunas actitudes de las que no fuiste consciente. Analizarás los hechos y te disculparás para mantener la buena relación. Luego todo pasará.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic. Salen a la superficie aspectos oscuros que no habías visto en esa persona que conociste. Es el momento para evitar apegos u obsesiones y analiza si es conveniente mantener el vínculo.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene. La falta de confianza que te genera esa persona hace que estés en una constante sensación de alerta, lo que genera un ambiente tenso alrededor. Relájate y aclara tus dudas dialogando.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb. La inestabilidad emocional que has vivido ha terminado con el alejamiento de esa persona que, si bien aún extrañas, no te hacía bien. Ahora contemplarás nuevas posibilidades en el amor.

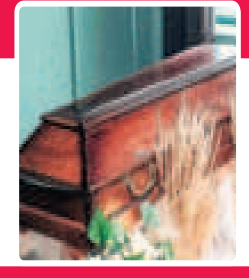
PISCIS: 20 feb. 20 mar. Las diferencias entre tú y esa persona continúan. Hoy en un altercado podrías perder la paciencia y salir de tus casillas. Contrólate, puesto que luego se complicaría el cuadro y no será conveniente.

7 750893 419641

FANTASMA
ESPECIE DE EMPANADA
PATRIA DE ABRAHAM
LECHO DE LOS RIOS
APOCOPE DE GRANDE
CROMO
NUESTRO (INGL.)
AVE ZANCUDA
GRUPO SANGUINEO
GERMANIO
MORADO CLARO
IGUALDAD DE NIVEL
AFIRMACION
NACIDO (INGL.)
LIQUIDO VITAL
BISMUTO
RIO DE PARAGUAY
SINONIMO: INUNDACION
8 Y 19 DEL ABECE
SUCESIVAS
RENIO
CAFE DE CALIDAD
ULCERA FACIAL
...GIBSON ACTOR
MOLIBDENO
OSCAR IBAÑEZ
VOCALES DEBILES
ATRAE EL HIERRO
RIO DE SIBERIA
DIGNATARIO MUSULMAN
SULTANATO DE ARABIA
LUIS ENRIQUE
DESCONOCIDO
CALZADO
RADIO
REPETIDA
PAR DE ASES
AIRE (INGL.)
23 Y 27 DEL ABECE
NOMBRE FEMENINO
BATINTIN CHINO
EXTRAÑA (PL.)
A....O.U
FIEL
3 NOTA MUSICAL
...VICTORIA ...MOLINA
HIJO DE ODIN
INDICA REPETICION
APODERADO
USTED (ABREV.)
PRIMER REY DE ISRAEL
PATRONO
AVALANCHA
OESTE
SI (RUSO)

LA ÚLTIMA

NUEVA YORK. El reloj tiene 90 diamantes que conforman las iniciales AC, que perteneció al mafioso Al Capone será subastado, tendrá un precio base de 80 mil dólares.



Revive cuando la estaban velando

PRAGA. Un médico forense de la República Checa es investigada por un presunto delito de negligencia tras dar por muerta a una mujer de 88 años, que luego se despertó estando ya adentro de un cajón. Ocurrió en la ciudad de Pilsen, localidad 75 kilómetros al sudoeste de Praga, cuando una vez en el ataúd, y para sorpresa de los empleados de la funeraria, la anciana abrió los ojos. La mujer fue trasladada enseguida a un hospital para ser observada, y allí se constató que no había sufrido ningún percance más allá de ciertos síntomas a su edad.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Feng Shui: la puerta principal

Dentro del arte ancestral del Feng Shui, la puerta principal representa el punto más importante para la entrada de energía vital, conocida como chi. Este portal de acceso tiene un impacto directo sobre la calidad energética de todo el hogar, influyendo en la armonía, la prosperidad y las relaciones de quienes lo habitan.

Según esta filosofía, la puerta principal debe ser más grande y sólida que las puertas interiores, siempre que guarde una proporción equilibrada con la vivienda. Una puerta demasiado grande en una casa pequeña puede generar dispersión de chi, afectando la estabilidad financiera. En contraste, una puerta pequeña en una casa amplia limita el ingreso del chi, lo que puede manifestarse como incomodidad, discusiones o sensación de estancamiento.

La entrada principal también debe encontrarse despejada. Evitar obstáculos como árboles o postes alineados directamente frente a la puerta.

Recomendaciones para potenciar la entrada de chi:

- Selecciona una puerta firme, preferiblemente de madera maciza, y que se abra hacia el interior. Esto simboliza la bienvenida a la buena fortuna.
- La entrada debe conducir hacia un espacio bien iluminado y abierto, conocido en Feng Shui como "vestíbulo brillante", que permite al chi asentarse antes de fluir por la casa.

El color de la puerta puede amplificar su efecto energético, según su orientación:

- **Este y sudeste:** verde o madera natural (prosperidad).
- **Sudoeste y nordeste:** amarillo o tonos terrosos (estabilidad). Evita el verde, que debilita la energía de la tierra.
- **Sur:** rojo (energía y fama); en este caso conviene evitar tonos oscuros.
- **Noroeste:** blanco, gris o metálico (protección y guía). El rojo en este sector se considera desfavorable.

Una puerta principal equilibrada permite que la energía vital fluya con libertad y propósito.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV